

KOCHEN AM FEUER - DRAUSSEN ESSEN

Draussen essen

Zeit in der Natur verbringen, draussen mit der Familie essen und kochen am Feuer braucht Zeit, ist erholsam und das Essen macht Freude.

Zusammen kochen und essen

Zusammen etwas zubereiten fördert den Bezug zu den Lebensmitteln und den Genuss. Es ist sinnvoll, wenn bereits kleine Kinder bei einfachen Handgriffen helfen dürfen – Teig kneten, Rüebli schälen, Zahnstocher in Apfelschnitze stecken usw.

Fit – mit Vitaminen

Eine gesunde Ernährung enthält viel Wasser, Tee, Früchte, Gemüse aber auch Nüsse, Getreideprodukte und Proteine wie Käse oder Ei. Dies ist auch im Wald oder auf dem Spielplatz wichtig. Kinder brauchen Vitamine, Mineralstoffe für die Leistungsfähigkeit und das Wachstum.

Wenn im Wald etwas zum Essen gefunden oder gepflückt wird, verstärkt dies die Wertschätzung für die Lebensmittel.

Tipps für alle Gerichte am Feuer

Man muss nicht unbedingt eine Kelle nehmen, solange man aus einem Kessel isst. Zum Umrühren reicht es auch, einen Stock zu nehmen und vorher die Rinde zu schälen. Die Gerichte schmecken Kindern am besten direkt aus dem Kessel.

Auch einen Topflappen braucht es nicht, wenn der Pfadikessel einen Bügel hat. Dann kann man ganz einfach den Kessel mit einem Stock am Bügel von der Feuerstelle nehmen.

Der Kessel und alle Dinge, die man sonst zum Essen und Trinken mitgenommen hat, werden dreckig – deshalb ist es immer sinnvoll, eine Plastiktüte und Zeitungspapier (zum Anfeuern und zum Reinigen) mitzunehmen.

Nützlich ist eine Notfallapotheke, damit kleinere Schnittwunden und Verbrennungen verarztet werden können.

Abfall gehört nicht in den Wald und sollte nach Hause genommen werden. Der Abfall hat im leeren Kessel tiptopp Platz.

AM FEUER KOCHEN

REZEPTE

Schlangen Brot

Teig zuhause vorbereiten und abpacken.
Stecken suchen – Rinde mit Taschenmesser schälen.
Brotteig zu Schlangen ziehen, drehen und um den Stecken wickeln.
Über die Glut halten und langsam backen.
Schlangenbrot vom Stecken nehmen.
Passt zu Käse, Früchten und Wurst.

Tipp:

Klein geschnittene Rüeblli und Mozzarella in den Teig kneten.

Rosmarin in den Teig kneten. Dann schmeckt es wie eine Focaccia.

Farbiger Risotto

Gemüsewürfel schneiden (eventuell zuhause schneiden und in einem Behälter mitnehmen).
Gemüsewürfel mit Butter und Reis in der Pfanne andünsten.
Mit Wasser ablöschen.
Bouillonwürfel dazugeben.
Risotto langsam, bei nicht zu grossem Feuer im Pfadikessel köcheln lassen – unbedingt zwischendurch umrühren.
Ca. 15-20 Min. köcheln bis der Reis weich ist.

Im Frühling, wenn es frische Gänseblümchen hat – eine Handvoll pflücken, waschen, (evtl. verkleinern) und am Schluss auf den Risotto geben.

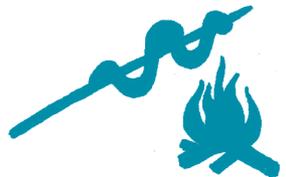
Am besten schmeckt das Risotto, wenn Alle aus dem Kessel essen!

Brotteig

500g Mehl
20g Hefe
1 ½ TL Salz
3dl Wasser

Material

Schüssel
Stecken
Taschenmesser



Für 4 Personen

1 Rüeblli
1 Peperoni
1 Zwiebel
10 g Butter (1 kl P.)
240 g Reis
1 Bouillonwürfel
7-8 dl Wasser
Salz, Pfeffer
100 g Reibkäse

Material

Rost
Pfadikessel
Messer
Schneidunterlage
(Kesseldeckel)
1 Holzkelle (Stecken)
1 Topflappen (Stecken)

Feuer – Waldtee

Wasser mit Zitrone, Zucker und Ingwer kurz aufkochen.

Tannenzweige* hinzufügen und 5-10 Min. ziehen lassen.

Tipp

Im Frühling anstelle von Tannenzweigspitzen Holunderblüten am Schluss in den Tee geben.



SchoggiBanane

Banane auf der einen Seite einschneiden – auf der kürzeren Seite der Biegung.

Mit Schokolade füllen und auf den Grill legen.

Die Bananen können auch in Alufolie eingepackt werden und in die Glut gelegt werden.

Achtung: Die Schokolade schmilzt schnell – nach 3-4 Min. sind die Bananen gut.

Äplermagronen „hindersi“

Zwiebeln hacken, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln in Butter andünsten bis sie goldbraun sind, Kartoffeln dazugeben und mitbraten.

Magronen begeben und Bouillon bis 1 cm über den Magronen hinzufügen.

Alles ca. 10 Min. köcheln lassen – ab und zu umrühren. Falls noch viel Restflüssigkeit übrig bleibt, diese ableeren.

Rahm und Käse dazugeben. 2-3 Min. ziehen lassen.

Für 4 Personen

1 Liter Wasser
1 Scheibe Ingwer
½ Bio Zitrone
1 Handvoll getrocknete Apfelingli
1 El Kandiszucker
Ev. 1 Handvoll Tannenzweigspitzen *(keine Eibe oder Thuja weil giftig!)

Material

Pfadikessel
1 Messer

Für 4 Personen

4 Bananen
4 Reiheli Schoggi

Material

1 Messer
Ev. Alufolie

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
300g festkochende Kartoffeln
10g Butter
250g Magronen
1 Liter Bouillon
2 ½ dl Halbrahm
200g Sbrinz gerieben

Material

Rost
Pfadikessel
Kelle
Schneidunterlage (Kesseldeckel)
Messer

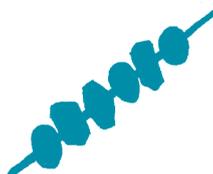


ZWISCHENMAHLZEITEN AUF DEM SPIELPLATZ

REZEPTE

Ideen fürs Znüni /Zvieri

Material für ein gesundes Znüni auf dem Spielplatz:
Wasserflasche, kleine Box, Sackmesser.



Gemüse – Käse – Spiessli

Rüebli in Scheiben schneiden.
Käse und Brot in Würfel schneiden.
Alles nacheinander an einen Spiess stecken.

Tipp

**Apfel, Gurken, Trauben, Cherrytomaten anstelle von Rüebli.
Mozzarella-Kugeln anstelle von Hartkäse.**

Für eine Person

1 Holzspiess
1 kleines Stück Brot
½ Rüebli
25 g Hartkäse

Zwergen – Diabolo

Alles in dünne Stangen schneiden.
Mit Schnur zusammenbinden.
In die kleine Box geben.

Für eine Person

1 kleine Rüebli
1 Scheibe Pumpernickel
1 Scheibe Käse (ca. 30 g)

Piraten – Schatzkiste

Brotdeckel abschneiden.
Inneres etwas zusammendrücken oder
herausnehmen und naschen.
Mit Nüssen und Weinbeeren füllen.

Für eine Person

1 kleines Vollkornbrötchen
20 g Nüsse – Weinbeeren



Unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera